

Das Kompetenzerleben und sportbezogene Ziele als Erklärungsgrößen für Befindlichkeitsveränderungen während Sportaktivitäten im höheren Erwachsenenalter

Vera Molinari¹, Julia Schmid¹ & Achim Conzelmann¹

¹Universität Bern

Schlüsselwörter: affektive Reaktionen, Sportengagement im höheren Erwachsenenalter

Einleitung

Das Sportengagement nimmt mit zunehmendem Alter ab (Krug, Jordan, Mensink, Müters, Finger & Lampert, 2013). Zentral für eine langfristige Sportteilnahme sind positive affektive Reaktionen beim Sporttreiben (Williams, 2008). Zur Erklärung der affektiven Reaktionen auf die Sportaktivität werden u. a. das Kompetenzerleben und sportbezogene Ziele als Erklärungsgrößen herangezogen (vgl. Dual Mode Theorie von Ekkekakis, 2003). Die Annahmen der Dual Mode Theorie basieren jedoch v. a. auf Erkenntnissen mit jungen Erwachsenen im Laborsetting. Daher verfolgt dieser Beitrag die Frage, inwieweit das Kompetenzerleben und sportbezogene Ziele die aktuelle Befindlichkeit bei Menschen im höheren Erwachsenenalter während Freizeit- und Gesundheitssportprogrammen beeinflussen.

Methode

Die sportbezogenen Ziele wurden zu T1 mittels Fragebogen erhoben. Zu T2 wurden die aktuelle Befindlichkeit vor, während und nach, die wahrgenommene Belastung während und nach und das Kompetenzerleben nach der Sportaktivität bei 108 Personen ($M_{\text{Alter}} = 72.1 \pm 4.9$ Jahre, 69% Frauen) in acht Sportprogrammen schriftlich erfasst. Die Daten wurden mit einer blockweisen linearen Regressionsanalyse ausgewertet.

Ergebnisse und Diskussion

Das Regressionsmodell ($R^2 = .58$, $p < .0005$) zeigt unter Kontrolle der Programme (Schritt 1) und des Eingangswerts des Befindens (Schritt 2) einen signifikanten Einfluss des Kompetenzerlebens (Schritt 3: $\beta = 0.38$; $p < .0005$) auf die aktuelle Befindlichkeit während moderater Sportaktivität. Die sportbezogenen Ziele dagegen stellen keine signifikanten Prädiktoren dar ($p > .05$). Im Hinblick auf eine langfristige Sportteilnahme im höheren Erwachsenenalter sollten in der Praxis die sportlichen Anforderungen an das individuelle Können angepasst werden, um positive Befindlichkeitsveränderungen bei den Teilnehmenden hervorzurufen.

Literatur

- Ekkekakis, P. (2003). Pleasure and displeasure from the body: Perspectives from exercise. *Cognition and Emotion*, 17, 213-239.
- Krug, S., Jordan, S., Mensink, G. B. M., Müters, S., Finger, J. D., & Lampert, T. (2013). Körperliche Aktivität. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). *Bundesgesundheitsblatt*, 56, 765-771.
- Williams, D. M. (2008). Exercise, affect, and adherence: An integrated model and a case for self-paced exercise. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 471-496.